
المعالم
أحمد بن سالم الحوسني
كن سعيداً
هدية من مجلة المعالم




بسم الله الرحمن الرحيم



مُقدّمة

الحمد لله كاشف الكرب.. وغافر الذنب.. ميسر الخطوب.. ومطهر القلوب.. فارج الهم والغم.. شارح الصدور.. ومسهل الأمور.. سبحانه هو اللطيف بعباده.. الرحمن الرحيم.. السلام المؤمن.. البر الكريم.. والصلاة والسلام على البشير النذير.. والسراج المزهر المنير.. طبيب القلوب وحكيمها.. خبير النفوس والبصير بأدوائها.. صلى الله وسلم عليه وعلى آله وصحبه وكل من سار على نهجه..

أما بعد..

فيحكى أن رجلاً ركب القطار ذات مرة وفي يده حقيبة، وظل يخرج من حقيبته موزاً ويضع عليه ملحاً ثم يرمي به من النافذة، فلما سئل: لم ترم الموز؟! قال: لا أحب الموز مملحاً!!.

قد يرسم الإنسان من أوهامه وتخيلاته صورة معينة أو تصوراً عن شيء ما ثم يمضي وفق ذلك التصور، وبعبارة أخرى قد يعاني من وضع هو المتسبب فيه وهو من وضع لبناته.. فيتألم لا لكون الأمر مؤلماً لكن لأنه يتصور عنه ذلك، ويحزن لا لكون الأمر محزناً لكن لأنه يتوهمه كذلك، ويقلق لا لكون الأمر مقلقاً لكن لأنه يريده كذلك.

لذا فإن موضوع السعادة موضوع شائق شائك..طالما هفت النفوس إليه.. لكن عزيمتها عن بلوغه كليلة!.. وطالما رنت الآمال للوصول

إلى ميدانه.. لكن خطواها تبدو عليلة!.. وكم من الأمور في حياتنا تبقى معلقة بحبل الأمنيات!..ورهينة تتلاعب بها التخيلات!..بعيدة عن ساحة الواقع!.. بل قد تكون خارجة عن ميدان المنطق والعقل!..

فالحياة خلقها الله واسعة رحبة.. بميادينها.. ومجالاتها.. ونشاطاتها.. لكننا نعيش في كثير من الأحايين في ظل أوهامنا الضيقة!..فنسجن أنفسنا بأيدينا ثم نعاني عدم الحرية!..ونغمض أعيننا ونشكو من العمى!.. ونضع أصابعنا في آذاننا ونشكو من الصمم!.. فلا نصل بعد ذلك إلا إلى "حتفنا بظلفنا"!!.. فإن تجاوزناه فلن نتعدى "جنت على نفسها براقش"!!!..

هذا إن مضينا على نفس النهج، وسرنا بنفس الخطوات.. أما إن قررنا التغيير، وعزمنا عليه، وسعينا إليه؛ فإن الوضع يختلف..والتغيير ليس صعباً لكنه يحتاج إلى عزيمة.. والذي يستطيع أن يضيق الواسع يستطيع بإذن الله أن يوسع الضيق!.

كن سعيداً

طالما بحث الناس عن السعادة والراحة النفسية ومنوا أنفسهم بها فالصغير يقول: عندما أصبح صبياً.. والصبي يقول: عندما أصير فتى يافعاً.. والفتى يقول: عندما أكون شاباً قوياً.. والشاب: عندما أنهي تعليمي وأتوظف.. والمتوظف: عندما أتزوج.. والمتزوج: حتى يصير عندي أولاد.. ومن معه الأولاد: حتى يكبر الأولاد وأتقاعد.. والمتقاعد يضرب كفاً بكف على أيام الطفولة والشباب كيف تقضت ومرت دون أن يحصل منها على ما كان يتمناه.. ويبكي حسرة إثر حسرة على ما ضاع من سني عمره في الهم والكرب، والضيق والضجر، والتعب والنصب، والجري وراء الأمنيات.

إذا لابد أن نكسر هذا المنهج لأنه غير فعال ولا يحقق إلا الخسارة، وفي هذه الحالة لابد أن نبحث عن كيفية أخرى لتحقيق السعادة في حياتنا، لذا فاسأل نفسك الآن:

- ✓ كيف أحقق السعادة في حياتي؟
- ✓ كيف أحقق الرضا بأهلي وعيالي؟
- ✓ كيف أصل إلى الرضا بحالتي المادية والمعنوية؟
- ✓ كيف أتخلص من القلق والهم والاكتئاب والاضطراب؟
- ✓ كيف أزرع السعادة؟

- ✓ ما طريقة سقيها لتكون عامرة بالفرحة والسرور؟
- ✓ كيف أشد عودها لتمنحني التفاؤل والثقة بالنفس؟

هذه الأسئلة لابد أن تبحث عنها بجدية إن كنت تريد السعادة فعلاً.

أخي الحبيب.. أختي العزيزة..

يحكى أن مزارعا أفريقياً كان يمتلك مزرعة يعيش من دخلها ثم سمع أن الناس يبحثون عن الألماس ومن يجده منهم يصبح ثرياً فقرر هو الآخر أن يبحث عن الألماس فباع مزرعته ليستعين بالمبلغ في عملية البحث.. ولكن بعد مرور ثلاثة عشر عاماً يئس من البحث وألقى بنفسه في البحر!!.. والمفارقة تكمن في أن الرجل الذي اشترى منه المزرعة وجد بها ألماسة ثم ثانية وثالثة إلى أن اكتشف تحتها منجم ألماس !!

هذا المزارع كان يبعد عن تفكيره كل البعد أن يجد الألماس بمزرعته لذلك لم يتكلف عناء البحث بها.. وكان الأجدر به أن يبدأ بالقريب قبل البعيد.

وكذلك أنت أخي.. لا تفكر بعيداً فقد يكون ما تبحث عنه قريباً جداً منك.. ولا تؤمل نفسك بالغائب وتنسى ما بين يديك..

إن السعادة التي تنشدها موجودة بالقرب منك.. بل إنها فيك!.. في تفكيرك المبدع.. في إرادتك وتصميمك.. في عزيمتك الجادة.. في قلبك المشرق بالخير العامر بالإيمان.. أنت من يملك زرع السعادة أو التعاسة!.. وبذر التفاؤل أو التشاؤم!.. فمن زرع خيراً وجد خيراً.. ومن زرع شوكاً فإنه لا يجني منه عنباً!!..

إن سيطرت عليك أفكار السعادة والحب والانشـراح والتفاؤل فثق أن القلق لن يطرق لك بابا.. وأن الحزن لن يعرف لك درباً..

أما إن كنت تردد يومياً:

رزقي قليل.. ليس لي حظ.. لا يحبني أحد.. لن أتغلب على مشكلاتي.. أهلي مزعجون.. أولادي مقصرون.. قدراتي ضعيفة..ليس لدي مواهب..لن أحصل على عمل.. أنا فقير.. ومدين.. ومريض..

فإنك بذلك لا تكتفي بأن تجعل بينك والسعادة حاجزاً بل تعقد فوق ذلك صفقة دائمة مع القلق والحزن والكآبة!.. والنتيجة.. أمراض ومصائب!!..

القلق وحده يقتل عشرات بل مئات الآلاف من الناس سنوياً فضلاً عما يسببه من أمراض كالقرحة والسكري وارتفاع ضغط الدم وانخفاضه وأمراض القلب وبعض أنواع الشلل كما يسبب أمراضاً نفسية قد تؤدي إلى الانهيار العصبي الشامل.

فانتبه أخي لنفسك.. واعلم أنك إن لم تسعد الآن فلا تنتظر أن تهبط عليك السعادة مستقبلاً فإن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة!.

وإن كنت قد عزمت عليها وهيأت نفسك لها فإليك ما تفعله لتحققها بإذن الله:

- كن مؤمناً.
- كن ذاكراً.
- كن شاكراً.
- كن صابراً.

- كن صامداً.
- عش يومك.
- كن متفائلاً.
- ثق بنفسك وبقدراتك.
- جدد حياتك.
- خالق الناس وأدِّ حقوقهم.

هذه عشر قواعد أو عشرة أسباب أعتبرها بنظري أهم القواعد والأسباب التي تنقل الإنسان إلى واحة السعادة ليس في الدنيا فقط بل في الدنيا والآخرة بإذن الله.

كن مؤمناً

الإيمان..أولى خطوات السعادة وأهم قواعدها.. أعمقهاأثراً وأجلها خطراً.

لكنه ليس إيمان الشكليات والمظاهر!!

نعم.. إنه يربو على ذلك ويجاوزه ليتمكن في النفس.. ويتغلغل في القلب.. ويستحوذ على الفكر.. ويهيمن على الفعل..

فإن فكر فبفكر الإيمان..

وإن نطق فبلسان الإيمان..

وإن سمع فبأذن الإيمان..

وإن نظر فبعين الإيمان..

إن أقدم فللإيمان.. وإن أحجم فللإيمان..

منطلقه وأساسه.. منهجه وسلوكه.. غايته وهدفه..كل ذلك ينبع من الإيمان ويصب في مجراه.

أفلا يكون سعيداً بعد ذلك؟..

أخي الحبيب.. إن اطمأنت نفسك بالإيمان.. وتشربت روحك بحب الله.. وترسمت وصية خير البشرية "احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ما نفعوك إلا بشيء قد كتبه الله

لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء ما ضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك.."..

وآمنت بأن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك.. فثق بأنك تبحر في بحر السعادة، وتسمو في مدارجها وأفلاكها.. كيف لا وأنت قريب من الله، حبيب إليه؟..

فكيف يغزو القلق قلباً تحصن بالإيمان وتوكل على الله؟!

"وعلى الله فليتوكل المؤمنون".

أم كيف ينال اليأس نفساً اطمأنت واستعانت بالله ؟!

"ولا تيئسوا من روح الله".

أم كيف يحزن من كان الله سنده ومعينه؟!

"ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين".

تأمل في موقف رسول الله ﷺ وهو في الغار في حادثة الهجرة.. في ذلك الموقف العصيب.. حيث اجتمع فرسان قريش..لا هم لهم إلا رأس محمد.. ماذا كان موقفه ﷺ؟.. استمع إليه وهو يطمئن صاحبه فيقول: "لا تحزن إن الله معنا" واثقاً من نصر الله.. مطمئنة نفسه بذلك..وهو شعور المؤمن القوي بقرب الله منه..

فبالإيمان يطمئن..

وبالإيمان يتقوى..

وبالإيمان يسعد..

أخي الحبيب.. اتق الله في نفسك وأفعالك، واحرص على رضا

الله، دنيوية بمصلحة أخروية.. واعلم بأن من اتقى الله كفاه الله مؤونة الناس، وعاش في اطمئنان واستقرار.. "من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" النحل(٩٧).

ومن اتقى الناس ولم يتق الله سلط الله عليه الناس وخذله.. فليس له بد من ضنك المعيشة واضطراب السريرة "ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى" طه(١٢٤).

وأنت في تقوى الله.. مهما رأيت من ظلمة أو أبصرت من غمة فثق بأن وراءها نور وفتح "ولينصرن الله من ينصره" وأيقن بقوله تعالى: "ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب".

وكم هي كثيرة القصص في ذا الشأن.. وقريباً كان أحد الأخوة يعمل في مؤسسة تجارية من سنوات عدة وقد بلغ فيها منصباً لا بأس به ثم اشتبه في هذه المؤسسة أنها تتعامل بالربا أو تكون وسيطاً في معاملات ربوية فترك العمل رغم صعوبة إيجاد عمل بديل.. لكنه ما لبث يسيراً حتى حصل على عمل يفوق الأول من حيث الامتيازات.

وهذا آخر يترك العمل بمؤسسة لأنه لم يجد مناصاً فيها من العمل مع امرأة أجنبية منه في خلوة، ترك هذا العمل بعد أن حصل عليه بصعوبة بالغة.. ففتح الله عليه إذ جاءه رد بالموافقة على توظيفه من إحدى المؤسسات التي كان قد تقدم لها سابقاً قبل أن يجد عملاً.

فلا تقلق أخي الحبيب.. فإن الله معك.. وإن الله ناصرك ومعينك

وموفقك.. وتذكر بأن التقوى مفتاح لكل خير.

وإليك البشارة العظمى..

"إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنـــزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون نحن أولياؤكم في الحياة الدنيا وفي الآخرة ولكم فيها ما تشتهي أنفسكم ولكم فيها ما تدعون نزلاً من غفور رحيم".

كن ذاكراً

الصلاة.. الذكر.. تلاوة القرآن.. الدعاء.

من اعتصم بهن خير اعتصام كان في معزل عن القلق.. ومأمن من الخوف.. ومنأى عن اليأس..

فالصلاة..

صلة بين العبد وخالقه.. إن كانت بخشوع وخضوع شعر فيها المرء بأمن واطمئنان.. وأحس براحة عجيبة تسري في عروقه وسعادة تغمر قلبه وشرايينه.. إنها نهر يغتسل فيه كل يوم خمس مرات فكيف تبقى في نفسه أدران؟! وكيف يبقى حزن أو قلق؟!... تقطع علائق الإنسان بغير خالقه، وتصله بربه وبربه فقط.. فلا دنيا تشغل.. ولا همّ يقلق.. ولا طول أمل يزعج..

يصف أحد الأخوة الصالحين شعوره واطمئنانه بعد الزواج وهي محطة عامرة بالسعادة فيقول محاولاً تقريب الصورة من الأذهان ومشجعاً لغيره على الزواج : أحس بنفس الشعور الذي أجده بعد الصلاة.

فانظر أخي الحبيب كيف يعمل سحر الخشوع في النفوس.. واحرص على أن تؤدي صلاتك بخشوع وخضوع تكن سعيداً بإذن الله.. وتذكر قول الحبيب المصطفى ﷺ: "...وجعلت قرة عيني في الصلاة".

والذكر..

عندما يرطب اللسان بذكر الله.. يعمر القلب بنوره الفياض وسكينته المتدفقة؛ إذ القلب كالبيت والذكر مصباحه الذي ينيره ويبث الحياة في جنباته...

والقلب الخاوي من الذكر كوخ مظلم لا أثر للحياة فيه.. كما قال المصطفى ﷺ: "مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه كمثل الحي والميت" أخرجه البخاري.

ولذلك لا يكون مستغرباً بعد ذلك أن يكون قلب الذاكر مطمئناً.. ونفسه مرتاحة.. وعقله صافياً من الأكدار "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

ومرد ذلك كله أولاً وأخيراً إلى أن العبد الذاكر يشعر بقرب الله منه وبقربه من الله تصديقاً منه لقوله تعالى:"فاذكروني أذكركم" البقرة (١٥٢)، ولقوله أيضاً كما في الحديث القدسي:"أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأ خير منهم". متفق عليه.

فيا أخي الحبيب ويا أختي العزيزة..احرصا على ذكر الله تجدا الراحة.. وتنعما بالطمأنينة.. وتنالا السعادة التي تنشدانـــها.. ولا تكونا من الغافلين "واذكر ربك في نفسك تضرعاً وخيفة ودون الجهر من القول بالغدو والآصال ولا تكن من الغافلين" الأعراف (٢٠٥)، فكيف ينال الغافل الراحة؟! أم كيف يصل إلى السعادة؟!..وفوق كل ذلك لتكونا من المفرِّدين الذين بشَّرهم المصطفى ﷺ بقوله: "سبق المفرِّدون، قالوا: وما

المفرِّدون يا رسول الله؟ قال: الذاكرون الله كثيراً والذاكرات" أخرجه مسلم.

وتلاوة القرآن..

فيا لله مما تفعله في القلوب.. وما تحدثه من تفريج الكروب.. يخشع لها القلب فتهيمن عليه.. وتخضع لها الجوارح فتسيطر عليها.. فلا قلق يزعج بعدها ولا هم.. ولا كرب يبقى ولا غم..

عندما يطرق بابك هم أو ضيق فافتح كتاب الله وابدأ بتلاوة خاشعة.. تبحر فيها مع القرآن ومبانيه.. وتعرج على أسراره ومعانيه.. اقرأه قراءة التدبر والتفكر لتجد لذته.. نوراً يسري في قلبك ليبدد ظلمة الهم ويمزق كربة الضيق فلا يدع لها أثرا، ولا يبقي لها خبرا.

والدعاء..

إن الدعاء لسلاح المؤمن فإن دعوت فبها فاستيقن

سلاح المؤمن الذي يواجه به كل ضيق.. ويصرف عنه كيد كل مشكلة.. ويمحو به أثرها وكدرها.

إنك بلا دعاء كمن يدخل إلى المعركة بغير سلاح فتصور حالتك "قل ما يعبأ بكم ربي لولا دعاؤكم".

إنه نداؤك الذي تطلب به المدد وتسأل به العون..وممن؟.. ليس من عاجز عن إجابتك.. ولا ضعيف عن نصرتك.. بل من القوي الذي لا حد لقوته.. العظيم الذي لا تناهي لعظمته.. القادر الذي لا عجز لقدرته.. يهب ويسلب.. يعطي ويمنع.. منه تصدر الأمور وإليه تورد.

وهو مع ذلك قريب منك.. فما عليك إلا أن تسأله وتترك ما سواه..وتستعين به وتذر ما عداه..

"وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان".

وفوق ذلك فإن من الدعاء ما فيه شفاء وإزالة للهموم والكرب، فعن عبدالله بن مسعود أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: "ما أصاب أحداً قط هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض فيّ حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن الكريم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب غمي؛ إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً" قال: فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها؟ فقال: "بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها".

كن شاكراً

كم هي كثيرة تلك النعم التي من الله بها على هذا الإنسان.. ولو تأمل الواحد منا في حياته لوجد أنه يتقلب من مبدأه إلى منتهاه في نعم الله الوافرة "وأسبغ عليكم نعمه ظاهرة وباطنة" والتي لا يستطيع أن يحصيها فضلاً عن أن يؤدي حق شكرها "وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الإنسان لظلوم كفار"

وأنت تعلم عزيزي القارئ بأن الإنسان لو أسدى إليه إنسان آخر معروفاً أو أنقذه من مشكلة أو فك عنه أزمة أو معضلة أو تسبب في شفائه من مرض أو علة يظل أسيراً لذلك المعروف ساعياً لرد الإحسان والجميل باذلاً كل استطاعته في سبيل ذلك وكما قيل:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم فطالما استعبد الإنسان إحسان

هذا في مقابل معروف واحد ونظير نعمة على ما فيها قاصرة.. فكيف بمن يسدي إليك ألواناً من المعروف، ويحيطك برعايته الدائمة التي لا تنفك عنك، ويحفظك في حلك وترحالك.. بل ويهيئ أسباب الراحة والسعادة لك...

ألم يوجدك بعد أن لم تكن شيئاً مذكورا؟!!

ألم يحفظك وأنت في الظلمات لا تزال جنيناً؟!!

ألم ييسر لك أسباب العيش في الحياة الدنيا؟!!

ألم يسخر الأرض والسماء وما فيهما لك؟!!

أليس جديراً بعد كل هذا أن يشكر فلا يكفر.. وأن يذكر فلا ينسى.. وأن يطاع فلا يعصى..

قد يداخلك أحياناً الشعور بالضيق والضجر من وضعك المادي أو الصحي أو النفسي، وتشعر أنك لا تملك شيئاً وتحسب أنك محروم ومعدم!!

لكن الأمر في الحقيقة بخلاف ذلك فأنت تملك الكثير والكثير..

إن كنت فقيراً فأنت تملك الصحة التي يلهث وراءها كثير من الأغنياء ويطلبونها بالغالي والنفيس فلا يجدونها..

أنت تملك السمع والبصر والقوة والفكر.. تملك الجسد السليم والعقل الحكيم.. تملك الزوجة الصالحة والأولاد الطيبين.. وأنت لو خيرت بين بقاء هذه الأمور لديك وبين أن تعطى الآلاف المؤلفة من الريالات بل حتى الملايين لما أظنك تفكر في ذلك فضلاً عن الموافقة..

فأنت على هذا تملك ثروات طائلة وإن لم تكن السيولة النقدية بيديك.

ثم إنك لو تفكرت في حال من هم دونك لعلمت ما فيه أنت من الخير..

لئن كانت حالتك المادية ليست إلى هناك فتذكر:

أنك تجد الغذاء.. وغيرك لا يجد ما يسد به رمقه.

وتجد الكساء.. وغيرك لا يجد ما يستر به عورته.

وتجد المسكن.. وغيرك لا يجد ملجأً يقيه الحر والبرد.

تجد الهواء النقي والماء.. وغيرك لا يجد إلا الملوث منهما.

تجد الأمن والأمان.. وغيرك يعيش في رعب دائم وخوف مستمر.

قد تمرض بالحمى.. لكن! غيرك يرقد في المستشفى لسنوات وحالته بائسة.

لذلك قبل أن تحكم على نفسك بالحرمان تأمل ما حولك ومن حولك وستعلم أنك من أغنى الناس، واذكر قوله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد".

أخي الحبيب..

إن كنت تبحث عن السعادة فعلاً فكن شاكراً لله على الدوام؛ لأن ذلك يبعث على الاطمئنان، ويولد في النفس الراحة والانشراح؛ إذ الشكر ناتج عن الرضا، والرضا أساس السعادة.

كن صابراً

لا يخلو الإنسان مهما كان من الابتلاء والوقوع في الأزمات والمشكلات والأمراض مع تفاوت الناس في ذلك، وهذا الأمر ليس غريباً ولا عجيباً بل هو سمة من سمات الحياة.

يقول الله تعالى: "الم. أحسب الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتنون. ولقد فتنا الذين من قبلهم فليعلمن الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين" العنكبوت (١-٣).

ويقول: "أم حسبتم أن تدخلوا الجنة ولما يأتكم مثل الذين خلوا من قبلكم مستهم البأساء والضراء وزلزلوا حتى يقول الرسول والذين آمنوا معه متى نصر الله ألا إن نصر الله قريب" البقرة(٢١٤).

ويقول: "أم حسبتم أن تدخلوا الجنة ولما يعلم الله الذين جاهدوا منكم ويعلم الصابرين" آل عمران (١٤٢).

لذا فقد يبتليك الله أخي الحبيب.. يبتليك في المال.. في الصحة.. في الأهل.. في أمور شتى.. ربما لا تملك حيالها شيئاً..

أنت لا تختار أهلك.. لاتختار أباك، ولا أمك، ولا أعمامك، ولا أخوالك، ولا أجدادك..

ومن غير الحكمة حينها أن تظل ساخطاً.. لابد أن تصبر وتجاهد وتسعى لعلاج الأمور ما استطعت "ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع

ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون" البقرة (١٥٥-١٥٧).

والأمر بالصبر والحث عليه كثير في كتاب الله..

قال تعالى: "يأيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون" آل عمران (٢٠٠).

وقال: "وكأين من نبي قاتل معه ربيون كثير فما وهنوا لما أصابهم في سبيل الله وما ضعفوا وما استكانوا والله يحب الصابرين" آل عمران (١٤٦).

ويقول: "واستعينوا بالصبر والصلاة" البقرة(٤٥).

فالصبر مفتاح الفرج وطريق النجاة، وكم هي نفيسة تلك الكلمات التي صدرت من فيض النبوة إذ قال صلى الله عليه وآله وسلم:" عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له".

عسى الكرب الذي أمسيت فيه   يكـــون وراءه فـــرج قريبُ
يا صاحب الهم إن الهم منفرج   أبشر بـــخير فإن الفـــارج الله
إذا بليت فثق بالله وارض بـــه   إن الذي يكشف البلوى هو الله
اليأس يقطـــع أحياناً بصاحبه   لا تيأســـــن فإن الصانـــع الله

كن صامداً

كن صامداً أمام المشكلات.. ولا تتحطم أمام التوافه بل كن دائماً كما قال الشاعر:

ما يضر البحر أمسى زاخراً أن رمى فيه غلام بحجر

لا يخلو الإنسان كما ذكرنا سابقاً من الوقوع في الأزمات والمشكلات.. ولكن الحكيم من عرف كيف يتخلص منها دون أن تؤثر عليه أو ترهقه..

ولعلي أقترح عليك بعض الخطوات والتدابير التي قد تعينك على التخلص من مشكلاتك ومفارقة أزماتك بإذن الله:

أولاً: اعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك.. فالمشكلة التي وقعت بها أو الأزمة التي نزلت بك مما قدره الله.. فاجعل فؤادك مطمئنا.. واعلم أن كل الناس مبتلون، فلست أنت أول ولا آخر من تلحقه أزمة أو مشكلة.. وفي هؤلاء الناس من لا تساوي مشكلاتك عشر معشار مشكلاتهم.

ثانياً: لا تفكر في أكثر من مشكلة في وقت واحد، بل خذها واحدة واحدة يسهل عليك حلها والخروج منها... واعلم بأن التفكير بها جملة واحدة يرهقك ولا يقدم لك أي شيء.

ثالثاً: أعط المشكلة حجمها الحقيقي دون تهويل ولا تضخيم وإلا وجدت نفسك تسبح في خيالات وأوهام لا تستطيع الحد منها؛ لأنك لا تعلم مداها وبالتالي لا تعلم القدر اللازم من العلاج لتجاوزها إذ العلاج يعتمد على التشخيص.. وقد تكون تلك المشكلة لا أساس لها من الصحة ولا حيز لها في الواقع فترهق كاهلك بها وربما تجذب إليك مشكلات أكبر أنت في غنى عنها.

إن تحديدك لماهية المشكلة وحجمها وأبعادها يضعك في الطريق الصحيح لتجاوزها.. كما يفيدك ذلك في معرفة نسبة ما تمثله هذه المشكلة من سلبية في إطارها العام أي إن كانت مثلاً في عمل قمت به هل يوصف هذا العمل بعدم النجاح لوجود هذه المشكلة أو أنها لا تؤثر عليه؟.. وإن كانت المشكلة في رجل ما فهل تؤثر في وضعه العام أو لا ؟

وهذه القضية مهمة جداً ويتغافل الكثير عنها..

ذات مرة أرسل إليّ أحد الأخوة رسالة يشكو فيها مجموعة من أصحابه وأنهم لا يمكن الاعتماد عليهم في شيء لأنهم لم يسمعوا لطلب له، وكانت رسالته تفوح بالسخط والأسى البالغ.. فقمت أذكره ببعض إيجابياتهم وأفضالهم التي تغافل عنها في ظل غضبه فاكتشف أنه مخطئ وأن هنالك الكثير والكثير مما يحمدون عليه وأنه قلما توجد مجموعة مثلهم..

ومثل صاحبي الكثير من الناس..

فقد تجد رجلاً متذمراً من عمله لوقوع خلل بسيط به..

وآخر ساخطاً جداً من أهله لأنهم لم يسمعوا كلامه في مسألة ما مع أنهم يلبون كافة طلباته الأخرى..

وزوجا يطلق زوجه بسبب مشكلة وضيعة ناسياً فضائلها الأخرى..

فكن حذراً... وقارن السلبيات بالإيجابيات قبل أن تحكم على أي شيء.. ولا تنظر إلى الزوايا المظلمة وتغفل عن المساحات المضيئة.. وتذكر أنك لن تجد شيئاً كاملاً تاماً من جميع جوانبه فلا بد أن يعروه النقصان؛ إذ هي صفة ملازمة للإنسان..

ومن ذا الذي ترضى سجاياه كلها   كفـــى المرء نبلاً أن تعد معايبه

لكن الخلل يتفاوت وبعضه يتجاوز عنه وبعضه لا يغض الطرف عنه.. وهذا الكلام يسري على كل أمر يقدم الإنسان عليه وليس بالضرورة أن يكون مشكلة أو أزمة.. فالزواج من امرأة مثلاً يعتمد على مقارنة إيجابياتها بسلبياتها؛ لأنك لن تجد امرأة كاملة من جميع الصفات والعكس صحيح أيضاً.

وتذكر أن الطاووس مع حسنه يغتدي الحيات ويأكل السموم!! والنسر مع عظمة وجودة سلاحه لا يأكل إلا الجيف!!

رابعاً: اكتب مشكلتك في ورقة بصورة واضحة، وإذا كانت مركبة فحاول تفكيكها إلى عناصر وجزئيات أصغر.. ثم ابحث عن أسباب المشكلة الفعلية أو التي تتوقعها واكتبها، وحاول تقصيها بحيث تكتب كل سبب ولو كان له دور خافت في صنع المشكلة.. واعلم أن حل المشكلة

يبدأ بمعرفة سببها وكما قيل: إذا عرف السبب بطل العجب.. ومن تمام تشخيص المرض بعد تحديد موضعه ومقداره البحث عن سببه لأن العلاج بمفرده قد يفيد، لكن وجود السبب سيؤدي مرة أخرى إلى عودة المرض وهكذا المشكلة.

بعد أن تجد السبب ابحث عن جذوره.. مثلاً علمت بعد البحث والتقصي أن المتسبب في مشكلتك فلان.. هنا تسأل نفسك وتبحث عن دوافع فلان هذا وغرضه من إثارة هذه المشكلة.. فإذا علمتها فاسع لمعالجتها واقتلاعها فإن المشكلة كالشجرة المؤذية لو اكتفيت بقطعها من ساقها لنبتت من جديد فلا يفيدها إلا قلعها من الجذور.

خامساً: تذكر أنك محتاج إلى تشجيع نفسك.. محتاج إلى تقوية عزيمتك لتخرج من المشكلة بسلام..

فحاول قدر الإمكان أن تقلل من شأنها "ولو أراكهم كثيراً لفشلتم" وكن دائماً كما قال الشاعر:

لأستسهلن الصعب أو أدرك المنى فما انقادت الآمال إلا لكابر

تنبه لهذا جيداً؛ فإن الإقبال على علاج الأزمة بهمة خائرة يؤدي بك إلى التحطم أمامها.

عش يومك

يحجر بعض الناس على نفسه ليعيش بين وضعين أحلاهما مر.. ألم الماضي والقلق من المستقبل.. وينسى اليوم الذي هو فيه والعمل له.

يألم من أمر قد انقضى ووضع قد انتهى..

والعجيب أنه يعلم أنه لا يستطيع أن يرجع اليوم الذي فات..

ولا يستطيع أن يرجع الرجل الذي مات..

بل لا يستطيع رجع اللبن إلى الضرع ولا الزرع بعد القطع..

إذا كنت تعلم كل ذلك فلماذا تتعب نفسك وتهلكها وأنت لا تملك من الأمر حيلة.. لماذا تغرق في لوم نفسك وتجذب لها القلق والاضطراب والمرض؟!!

مهما قلقت.. ومهما قطعت ثيابي.. ومهما شددت شعري.. فلن أرجع شيئاً مما مضى.. فلم إذاً أوقع نفسي في الأذى..

رجل يحدث له حادث سيارة فتراه يؤنب نفسه: أنا السبب.. لماذا جئت من هذه الطريق؟!.. ولم ركبت هذه السيارة؟!.. لِمَ لم أذهب مع فلان؟! ليتني لم آت من هنا؟!.. لو أني فعلت كذا لما وقع الحادث.. ويقطع نفسه بالحزن والأسى على شيء خرج من يده بقضاء الله وقدره.

والرسول صلى الله عليه وآله وسلم ينهانا عن مثل هذا التصرف كما في حديث مسلم أنه قال صلوات الله وسلامه عليه: "استعن بالله ولا

تعجز، ولا تقل لو أني فعلت كذا لكان كذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان".

الشيطان يأتي للإنسان من هذا الباب بأن يشغله بالماضي فيضيع عليه وقته دون أن يستغله في شيء نافع.. التفكير في الماضي لا يحمد إلا إن كان لأخذ العبرة فقط.. أما أن تغرق نفسك في بحار الأسى والندم على أمر خرج من يدك أو أن تسكب العبرة ليلاً ونهاراً فذلك مذموم ويجلب للإنسان الشقاء ويورثه الحزن والكآبة.

والندم لا يحمد إلا في موضعين هما تفويت الطاعة وارتكاب المعصية والتقصير في جنب الله بل هو ركن في التوبة منهما.. أما فيما عدا ذلك فكما تقدم.

فالطالب مثلاً الذي درس مدة أربع سنوات في معهد أو كلية أو جامعة ثم رأى أن حصيلته العلمية ضئيلة جداً لو أغرق نفسه في اللوم والأسى على ما مضى لما قدم جديداً بل ربما انتزع الثقة من نفسه تماماً ولو أنه نظر إلى المدة السالفة نظرة اعتبار وأخذ يفكر في الأسباب وكيفية العلاج وشرع فيه لكان له بعد ذلك شأن آخر.

فلا تقلب أخي الحبيب حياتك إلى نكد ونغص وتجاوز أمثال هذه الأمور.

والقلق من المستقبل يكثر الوقوع فيه من أولئك المشتغلين بالتجارة أو بالأعمال الحرة؛ إذ يفكر الواحد منهم برزق الغد وهل سيحصل على شيء منه أم أنه لن يجد قوت يومه وهل وضعه يسير إلى

تحسن أم أنه سيتدهور ويغرق نفسه في التفكير بذلك والخوف مما يمكن أن يحدث.. ولو أنه توكل على الله لكفاه ذلك مؤنة الرزق بعد السعي والأخذ بالأسباب فالمصطفى صلى الله عليه وآله وسلم يقول: "لو توكلتم على الله حق توكله لرزقتم كما ترزق الطير تغدو خماصاً وتروح بطاناً".

ولا يعني ذلك أن لا يخطط الإنسان لمستقبله.. لا بل يخطط ويرسم خطواته التي يسيرها ويحدد المسارات التي يسلكها ولكن!.. بتفاؤل وبدون قلق أو خوف.

والذي يخشى من تدهور الحالة الفكرية أو الاجتماعية أو الثقافية أو الاقتصادية أو غيرها عليه أن يعمل ويقدم ما يستطيع من جهود للحد من ذلك التدهور.. وليعلم بأن حزنه وقلقه مما سيؤول إليه الوضع سيعجزه ويقيد حركته فلا يستطيع عندها أن يقدم أي مفيد.. ولو أن كل واحد فكر بمثل هذا التفكير فأهلاً وسهلاً بالتدهور من يومها ولا حاجة لعدة سنوات قادمة!! فيما كان من الممكن بالتفكير السليم والعمل الدؤوب الحيلولة دون وقوع ذلك التدهور أصلاً.

فيا أخي الحبيب.. عندما تقدم على أمر وترى أن به خطورة أو مشقة ففكر بما يعينك على تجاوزه وقدم ما تستطيع ولا تملك نفسك بالقلق والاضطراب.. واعلم بأن الأمور التي تداهمك في الحياة كثيرة فلو قابلتها دائماً بالقلق فثق بأنك تفارق السعادة وتحتضن ضرها.

وانظر -إن شئت- إلى تصرف عباد الله الصالحين في كلا الحالتين وترسم خطاهم:

"الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون" البقرة (١٥٦).

قالوا ذلك بعد وقوع الأمر وقد علموا أن لا حيلة لهم.

"الذين قال لهم الناس إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم إيماناً وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل". آل عمران (١٧٣). وهذا لمواجهة أمر عظيم هم مقبلون عليه فلم يقلقهم ولم يزلزلهم بل زادهم ذلك عزماً وثقة وإيماناً.

لتودع بعدها ألم الماضي والقلق من المستقبل..

كن متفائلاً

التفاؤل أس السعادة ومربط النجاح.. ومن حازه فليبشر بالراحة والطمأنينة.. ومن ابتعد عنه فليؤذن باقتراب الفشل.. لذلك ينبغي للمؤمن أن يكون دائماً متفائلاً..

ومعنى التفاؤل توقع أفضل النتائج أو توقع الخير أو الحصول على نتيجة.. وعكسه التشاؤم وهو توقع الشر أو أسوأ النتائج.

التفاؤل نظرة واسعة للحياة والتشاؤم نظرة ضيقة جداً.. فالمتفائل ينظر إلى الحياة على أنها ميدان واسع وأن الخير موجود وأن النجاح ممكن.. والمتشائم يلقي أحكاماً جزافاً ولا يتوقع أن يجد مخرجاً ولا أن يجد معيناً ولا يتوقع النجاح فتجده دائماً متذمراً.. ويردد: أنا فاشل.. لا يمكن أن أنجح.. لا يمكن أن أتعلم..الناس أشرار.. الخير منعدم..لن تنجحوا ولو اجتهدتم.. لن تحصدوا ولو زرعتم.. وبالتالي يكون عقبة لنفسه ولغيره بأفكاره وسمومه التي ينشرها..

والإنسان كما نوهنا سابقاً يمهد للنجاح بأفكاره الإيجابية التي يغرسها في عقله.. ويمهد للفشل إن زرع أفكاراً سلبية، وأي سلبية أعظم من التشاؤم.. يروى أن رسول الله ﷺ دخل على أعرابي مريض بالحمى فقال له: "طهور" فقال الرجل: بل هي حمى تفور على شيخ كبير لتورده القبور، فقال ﷺ: "فهي إذن".

والأنبياء عليهم الصلاة والسلام هم أعظم الناس تفاؤلاً فبالرغم من المصاعب التي كانوا يلاقونــــها في الدعوة إلى الله إلا أنهم لم يفتروا و لم يكلوا تفاؤلاً بالخير وثقة منهم بنصر الله.

فهذا موسى عليه الصلاة والسلام عندما خرج بمن معه فأدركه فرعون والبحر من أمامه قال من معه: "إنا لمدركون" فقال لهم بلسان الواثق : "كلا إن معي ربي سيهدين".

وموقف الرسول صلى الله عليه وآله وسلم في الغار والذي ذكرناه سابقاً خير دليل وأكبر شاهد على عظم تفاؤله صلى الله عليه وآله وسلم.

كل الناس بمختلف أنواعهم وتخصصاتهم محتاجون إلى التفاؤل..

الطالب محتاج إلى التفاؤل..

و الموظف محتاج إلى التفاؤل..

والتاجر محتاج إلى التفاؤل..

والداعية محتاج إلى التفاؤل بل إلى جرعات كبيرة و كبيرة منه..

الأب والأم.. الكبير والصغير.. الغني والفقير.. الرجال والنساء.

فالمتفائل يحطم الصعاب، ويقفز الهضاب، فينال بتفاؤله ما يريد "تفاءلوا بالخير تجدوه".

سجن شاعران من شعراء الثورة الفرنسية.. فنظر أحدهما من النافذة إلى الماء والطين خارج السجن فبكى.. ونظر الآخر إلى النجوم فابتسم.. فتأمل الفرق بين المتفائل والمتشائم.

متفائل واليأس بالمرصاد

متفائل بالسبق دون جياد

متفائل رغم القنوط يذيقنا

جمر السياط وزجرة الجلاد

متفائل بالغيث يسقي روضنا

وسماؤنا شمس وصحو باد

متفائل بالزرع يخرج شطأه

رغم الجراد كمنجل الحصاد

متفائل يا قوم رغم دموعكم

إن السما تبكي فيحيا الوادي

والبحر يخرج خيره أتضره

يا قومنا سنارة الصياد

ثق بنفسك وبقدراتك

تلعب الثقة بالنفس وتقدير ما لديها من إبداعات وتوظيفها دوراً فعالاً في تحقيق النجاح وزيادة الإنتاج وريادته وهو ما يؤدي إلى الانشراح والسرور.

وهنالك فرق بين تقدير النفس وبين الغرور والتكبر.. بل إن المغرور هاضم لحق نفسه غير مقدر لها وإلا لما تعالى على الآخرين.

وقد جاء في الحديث عن النبي ﷺ أنه قال: "لا يحقرن أحدكم نفسه".. لأن ذلك يؤدي إلى الذلة والفتور ويقتل الهمة والعزيمة..

صحيح أن الإنسان مأمور باتهام نفسه بالتقصير وبعدم تزكيتها.. لكن لا يعني ذلك عدم تقديرها بل ما كان ذلك الاتهام إلا ليشحذ همتها نحو تقديم المزيد والمزيد.. ولو زاد الاتهام بالتقصير عن حده حتى وصل إلى الهضم والاحتقار لما تقدم خطوة بعد ذلك لعدم ثقته بنفسه.. وكما قيل: الفضائل أوساط بين الرذائل، فتقدير النفس وتشجيعها فضيلة بين رذيلة العجب ورذيلة هضم النفس واحتقارها.. والتواضع فضيلة بين رذيلة التكبر ورذيلة الذلة.

إن ثقتك بنفسك تقوي عزيمتك وتعينك على مواجهة الصعاب والمشاق.. الأمر الذي يؤدي إلى استقرارك وراحة بالك.. وهي أولاً وأخيراً قرينة التفاؤل..

إننا منذ الطفولة نغرس في نفوسنا فكرة الخوف ونشب عليها من نعومة أظفارنا..

فالأم تقول لطفلها: لا تذهب إلى تلك الزاوية وإلا أتاك الكلب!.. لا تخرج من البيت وإلا التهمك الذئب!.. افعل ما أمرتك وإلا ناديت لك الوحش!..

والأب يقول: اترك أغراضي وإلا ضربتك!.. اترك نظارتي وإلا كسرتها!..

وأخته الكبرى تقول: لا تقترب مني وإلا أصابتك الحمى..

ونحن بذلك ننتزع الثقة من نفس الطفل من حيث لا نشعر فضلاً عن أن غالب تلك الكلمات تعد من الكذب المحرم !!

نعم.. يحتاج الطفل إلى جرعات من التخويف ليقنن من الثقة الزائدة التي في نفسه فهو يستطيع أن يفعل أي شيء في حد زعمه.. فلا بأس من تخويفه من الاقتراب من النار مثلاً، ومن الاقتراب من الأماكن المنحدرة والأماكن الخطرة.. أما الزيادة على ذلك فيؤثر بالسلب على نفسيته.

ونحن كبار ننتزع الثقة أيضاً من أنفسنا فتجد الواحد منا يردد في اليوم عشرات المرات كلمة الخوف على لسانه:..

أخاف أن أتأخر على العمل!.. أخاف أن لا أجد حاجتي!.. أخاف أن يغضب فلان!.. أخاف أن يشك فلان!.. أخاف أن لا أقع موقع الاستحسان!.. أخاف أن تفوتني الفرصة!.. أخشى أن يحدث الأمر الفلاني!..

والإنسان كما قلنا حبيس أفكاره وألفاظه التي يرسلها إلى عقله.. لذلك لا ينبغي لك أن تردد أمثال هذه العبارات السلبية على نفسك بل ردد ما هو إيجابي لتزرع الثقة وتنـــزع الخوف..

فإن كنت تريد السعادة فاحرص أخي العزيز على أن توقد شعلة الثقة في نفسك وتبقي بريقها لامعاً.. واستغل ما وهبك الله من طاقات ومواهب فإن في ذلك شكر لنعمة الله عليك، وفيه اطمئنان لنفسك؛ لأنها تشعر بأنها أدت ما عليها ونالت ما لها..

جدد حياتك

طبيعة الإنسان من النوع الذي يمل النسق الواحد والنمط المتكرر.. لذلك لابد له من التجديد والتنويع والتغيير حتى يدخل النشاط إلى بدنه وروحه ويجدد من همته وعزمه.. فاتخذ "ساعة وساعة" شعاراً لك.

فتوزع نشاطاتك بين عمل جاد.. وترويح هادف.. وقراءة ماتعة.. وجلسة أخوية.. وسمر مع الأهل..

وكما قيل: لا ينبغي للعاقل أن يخلي نفسه من أربع؛ من عدة لمعاد، وإصلاح لمعاش، وفكر يقف به على ما يصلحه لما يفسده، ولذة في غير محرم يستعين بها على الحالات الثلاث.

وقال أبو الفتح كشاجم:

عجبى للمرء تعالت حالـه	وكفاه الله ذلات الطلـب
كيف لا يقسم شطري عمره	بيـن حالين نعيم وأدب
ساعة يمتع فيـها نفسـه	من غـذاء وشراب منتخب
ودنـو من دمى هـن لـه	حين يشتاق إلى اللعب لعب
فإذا مـا زال من ذا حظـه	فنشـيد وحديـث وكتب
ساعة جـداً وأخرى راحة	فإذا ما غسق الليل انتصب
فقضى الدنيا نـهاراً حقها	وقضى لله ليلاً ما يجـب
تلك أقسام متـى يعمل بها	دهره يسعد ويرشد ويصب

خالق الناس وأد حقوقهم

يقول المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم: "اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن"

وهي نصيحة غالية تبلغ بالإنسان إلى الطمأنينة والراحة..

فأنت لو أديت للناس حقوقهم، وعاملتهم بالحسنى واللطف والمودة.. وجدت منهم المحبة والصفاء والإخلاص والمساندة عند الحاجة.. وابتسامتك في وجوههم تدخل الفرحة إلى نفوسهم وإلى نفسك التي تشعر بالارتياح عندما تجد من حولها في بهجة وأنس فضلاً عن التعاون الذي تجده منهم..

والابتسامة على وجه الخصوص رسول إلى القلوب.. تفتح مغاليقها وتطبب أدواءها وتستحوذ على محبتها فاحرص دائماً عليها..

وأنت عندما ترى إنساناً مبتسماً تنشرح نفسك له ويدخل إلى قلبك ولو لم تكن بينكما معرفة سابقة.. وفي المقابل عندما ترى رجلاً عابساً يصيبك انقباض منه..

فاحرص على إدخال السرور في نفوس الآخرين تكن سعيداً..

وكن نبراساً ومعيناً لهم تجد منهم ما يسرك..وتذكر دائماً أن تعامل الناس بما تحب أن يعاملوك به.. ولا تغمطهم حقوقهم..

فأد حق والديك.. وزوجك وأبنائك.. وأقاربك وأرحامك.. وأصحابك وأخوانك.. وعملائك وشركائك.. وكل من له حق عندك..

بل ابذل ما تستطيع لإسعادهم وتحقيق أهدافهم.. فالحكمة حب الناس، والفضيلة مساعدتهم على النجاح.

خاتمة

إن تمسكت بهذه الخطوات وحرصت عليها فأنت بلا شك تعيش حياة سعيدة في استقرار وهدوء بعيداً عن كل ما يمكن أن يسلبك ذلك الشعور..

وإن شعرت بأنك لم تنل السعادة!! فتظاهر بها!!.. تظاهر بها خارجياً أي تصرف وكأنك سعيد ولو لم تكن سعيداً في باطنك؛ لأن الانفعال الخارجي يولد الانفعال الداخلي.. وحتى لو شعرت بأنك تخادع نفسك لا تلتفت لذلك وواصل وسترى النتيجة بإذن الله..

وفقنا الله وإياكم لكل ما فيه الخير..

فهرس


كيف نحب أبناءنا
عبرة أم..
ديوان
الإمام الحضرمي
تلقين الصبيان
ما يلزم الإنسان
المعالم
محفوظة في قلوب المخلصين